



Diócesis de Amarillo

Programa de Entrenamiento

de Ambiente Seguro

Teléfono: (806) 383-2243

www.amarillodiocese.org

IV. COMUNICACIÓN

Grados 4 – 5

Declaraciones de “Yo-Siento”

“Declaraciones de Yo-Siento” son una manera de comprender que me está pasando y me ayuda a comprender cuales son mis opciones. Piensa en como pudieras sentirte en las siguientes situaciones:

1) Muchos de tus amigos van a jugar con video juegos a una de sus casas. Ninguno ha sugerido que tú vallas con ellos.

Me siento _____

¿Qué crees que pasaría

si te invitas a ti mismo a ir? _____

si no te invitas a ti mismo a ir? _____

¿Cómo te sentirías

si te invitas a ti mismo a ir? _____

si no te invitas a ti mismo a ir? _____

2) Descubres a alguien copiando en el examen.

Me siento _____

¿Qué crees que pasaría

si reportas al maestro que alguien está copiando? _____

si no reportas al maestro que alguien está copiando? _____

¿Cómo te sentirías

si reportas que alguien está copiando? _____

si no reportas que alguien está copiando? _____

3) Aunque tu mejor amigo/a no te ha dicho nada, basándose en su comportamiento, tú crees que pudiera estar tomándose la medicina recetada de su mamá como un modo de sobrellevar un problema.

Me siento _____

¿Qué crees que pasaría

si le dices a un adulto de confianza de tu sospechas? _____

si no le dices a un adulto de confianza de tu sospechas? _____

¿Cómo te sentirías

si le dices a un adulto de confianza? _____

si no le dices a un adulto de confianza? _____

4) Tú y tus amigos se pasean en las bicicletas por en medio del césped de un vecino y dañan algunos de sus arbustos.

Me siento _____

¿Qué crees que pasaría

si le dices a tus padres del incidente? _____

si no le dices a tus padres del incidente? _____

¿Cómo te sentirías

si le dices a tus padres? _____

si no le dices a tus padres? _____

5) Descubres algunos moretones en los brazos de tu amigo/a. Cuando le preguntas que pasó, te da una respuesta vaga y no convincente y cambia el tema. Tú piensas que quizá su papa lo/la agarro muy fuerte.

Me siento _____

¿Qué crees que pasaría

si le dices a un adulto de confianza de tu sospechas? _____

si no le dices a un adulto de confianza de tu sospechas? _____

¿Cómo te sentirías

si le dices a un adulto de confianza? _____

si no le dices a un adulto de confianza? _____

6) Después de haber andado de compras con un/a amigo/a, te muestra un CD que sabes que no pagó.

Me siento _____

¿Qué crees que pasaría

si le dices a tu amigo/a que debe devolver el CD o pagar por él? _____

si no le dices a tu amigo/a que debe devolver el CD o pagar por él? _____

¿Cómo te sentirías

si le dices a tu amigo/a que debe devolver el CD o pagar por él? _____

si no le dices a tu amigo/a que debe devolver el CD o pagar por él? _____

7) Tus amigos te invitan a una fiesta. Cuando llegas, los padres no están en casa. Su hermano mayor les ofrece cerveza a los invitados.

Me siento _____

¿Qué crees que pasaría

si le dices a tus padres? _____

si no le dices a tus padres? _____

¿Cómo te sentirías

si le dices a tus padres? _____

si no le dices a tus padres? _____

8) Sabes que tu calificación en Geografía es una “D”. Tu maestro/a sugiere que quizá dándote tutoría personal en su casa pudieras mejorar tu calificación.

Me siento _____

¿Qué crees que pasaría

si le dices a tus padres? _____

si no le dices a tus padres? _____

¿Cómo te sentirías

si le dices a tus padres? _____

si no le dices a tus padres? _____

9) Hace algunas semanas atrás, tu hermana mayor “conoció” a otro adolescente en la red social y ha estado charlando con él todos los días desde que lo conoció. Ella te dice que han hecho cita para conocerse.

Me siento _____

¿Qué crees que pasaría

si le dices a tus padres? _____

si no le dices a tus padres? _____

¿Cómo te sentirías

si le dices a tus padres? _____

si no le dices a tus padres? _____